NURCHASANAH

Ensiklopedia Kesehatan Wanita

NURCHASANAH

Nurchasanah

Ensiklopedia Kesehatan Wanita

Untuk Para Wanita di Dunia

You are truly

God's gift for the world

Secangkir Jahe Wangi dari Penulis

Hmmm, nikmatnya secangkir jahe wangi yang diminum pada sore hari ditemani sepiring pisang goreng bersama orang yang kita cintai. Mungkin hanya secangkir jahe wangi, tetapi khasiatnya luar biasa untuk kesehatan kita. Manfaat jahe untuk kesehatan memang tidak terhitung lagi banyaknya. Lalu, apa hubungannya dengan buku ini? Saya hanya mengantarkan pembaca untuk menikmati buku ini dari sisi yang berbeda.

Mungkin dari judulnya atau bahkan membayangkan isinya sudah terkesan berat dan mengerikan. Tetapi percayalah, buku ini ibarat jamu yang dipadu dengan rasa permen nano-nano alias manis, asem, asin sehingga ramai rasanya. Ada fakta mengerikan yang bisa kita temukan, tetapi ada juga fakta yang membuat kita terkaget-kaget sambil membulatkan mulut dan berkata, *"O, ternyata seperti itu, ya…"*

Saya mengajak pembaca untuk menyelami betapa berwarnanya dunia kesehatan wanita, bisa sambil ditemani oleh secangkir jahe wangi, kopi pahit, teh manis, teh herbal, atau apa pun minuman favorit, baik ketika sendiri atau bersama pasangan.

Baiklah, tidak perlu berpanjang kata, selamat menikmati buku ini.

Nurchasanah

PENDAHULUAN

Wanita merupakan manusia yang diciptakan Tuhan dengan keunikan tersendiri. Jika di dunia ini tidak ada wanita, pasti semuanya serba maskulin, tidak ada sisi feminin sedikit pun. Bayangkan jika para pria yang hamil atau menyusui. *Oh no*! Rasanya lucu sekali dan sepertinya tidak cocok. Tuhan pasti sudah memikirkan semuanya. Karenanya, Dia menciptakan seorang wanita bernama Hawa untuk mendampingi Adam.

Keunikan wanita ada pada seluruh aspeknya, mulai dari ujung rambut hingga ujung kaki. Dari yang tertutup hingga yang tampak dari luar. Betapa Tuhan telah menganugerahkan pada wanita semua kebaikan, rasa cinta yang berlebih sehingga membuatnya bisa menyayangi anak dan keluarganya tanpa pamrih, dan sejuta kebaikan lainnya ketika dia telah menjadi seorang ibu.

Ada banyak hal yang perlu wanita ketahui agar dia menjadi wanita seutuhnya. Wanita haruslah *smart* dalam mengetahui dirinya dan kesehatannya karena meskipun usia harapan hidup wanita lebih tinggi, wanita rentan mengalami banyak penyakit. Sebut saja saat ini, kanker leher rahim dan kanker payudara menjadi pembunuh nomor satu di dunia pada wanita. Belum lagi penyakit-penyakit yang tampak sepele, tetapi juga bersifat laten mengintai wanita dan bahkan bisa jadi menurunkan produktivitasnya.

Wanita dan kesehatan adalah keunikan yang kompleks. Perlu pengetahuan holistik, tetapi spesifik pada wanita. Ada beberapa hal yang sama perlu diketahui oleh lelaki dan wanita, tetapi ada juga hal yang spesifik yang hanya dimiliki wanita dan tidak lelaki miliki.

Jika saat ini kita masih *single* atau bahkan sudah berstatus menikah dengan anak berapa pun, belum terlambat bagi untuk mengkaji tentang tubuh dan semua hal yang menyehatkan bagi tubuh. Kita ini adalah hasil cetakan pola asuh, pengetahuan, gaya hidup, dan pola makan yang sudah dijalani selama bertahun-tahun sebelumnya. Mungkin sulit untuk mengubahnya, tetapi bukan berarti tidak bisa.

Pengetahuan dan ilmu adalah kekuatan, kita harus menghargai apa pun yang kita miliki. Tuhan telah berbaik hati menganugerahkan dan menitipkan kepada kita apa pun yang kita miliki saat ini. Bukankah jika kita dititipin sebuah intan, kita akan menjaganya baik-baik? Namun, mengapa ketika kita dititipi tubuh dan segala kenikmatannya, kita lupa untuk menjaganya dengan baik? ***

Daftar isi

A

- AIDS
- Alergi
- Alzheimer
- Ambeien
- Amenorrhea
- Anemia
- Anoreksia Nervosa
- Arthritis
- Asam Urat
- Asma
-

AIDS

AIDS atau *Acquired Immune Deficiency Syndrome* adalah suatu sindrom "serbuan" penyakit-penyakit terhadap tubuh akibat menurunnya sistem kekebalan. AIDS disebabkan oleh *Human Immunodeficiency Virus* (HIV).

Virus HIV/AIDS
indocropcircles.wordpress.com

AIDS merupakan kelanjutan dari HIV pada tingkatan yang lebih parah dan berbahaya. Lemahnya sistem imun pada tubuh penderita AIDS membuatnya rentan mengalami *infeksi oportunistik*. *Infeksi oportunistik* adalah suatu infeksi yang disebabkan oleh organisme dengan mencari kesempatan untuk menyerang orang yang memiliki kekebalan tubuh yang buruk. Beberapa contoh di antaranya kanker, pneumonia jenis PCP, sarkoma kaposi, penurunan berat badan yang drastis, gangguan daya ingat, dan tuberkulosis (TBC).

Virus itu sebenarnya tidak menyebabkan kematian. Kematian utamanya terjadi akibat *infeksi oportunistik* karena kekebalan tubuh yang rendah. HIV secara perlahan menurunkan sel-sel dalam sistem kekebalan tubuh (CD4) dari tingkat CD4 normal sebesar 1000. Selama 5-7 tahun jumlah CD4 akan terus menurun hingga mencapai di bawah 200 dan menimbulkan gejala.

Tanda-Tanda

Setelah seseorang terinfeksi HIV, virus tersebut akan bersembunyi dalam sel darah putih, terutama sel-sel limfosit T4. Ada tiga fase infeksi virus HIV yang akan terjadi dalam tubuh penderita yaitu sebagai berikut.

Fase 1. Pada tahap awal infeksi HIV biasanya tidak terlihat gejala. Seseorang dapat mengidap HIV selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya. Tes darah akan menunjukkan antibodi setelah virus terbentuk dalam melawan virus AIDS. Akan tetapi, itu pun memerlukan waktu hingga tiga bulan sebelum antibodi terbentuk. Artinya, bila seseorang melakukan tes darah segera setelah ia melakukan hubungan seks dengan orang yang mengidap HIV/AIDS, misalnya, virus belum akan terlihat hingga tiga bulan mendatang.

Fase 2. Penderita akan mengalami sakit yang tidak terlalu parah. Pada tahap ini virus berkembang dalam sel darah putih dan menghancurkannya. Saat hampir semua sel dihancurkan, sistem kekebalan tubuh juga ikut hancur, dan tubuh juga menjadi lemah. Beberapa gejala yang mungkin akan terlihat di antaranya adalah penderita mulai merasa lelah dan berat badan menurun. Ada kemungkinan mereka juga akan mengalami batuk, diare, demam, atau berkeringat di malam hari.

Fase 3. Gejala penyakit sudah semakin parah karena virus HIV hampir menghancurkan seluruh sistem kekebalan tubuh. Tubuh akan mengalami kesulitan, bahkan tidak mampu lagi untuk melawan bakteri. Inilah fase seseorang mengidap AIDS. Selain itu, penderita juga dapat terkena sejenis kanker yang disebut *sarkoma kaposi*. Pada umumnya, AIDS tidak akan membunuh penderitanya, tetapi infeksi penyakit lain dan kankerlah yang melakukannya. Pengidap HIV/AIDS yang terkena flu akan lebih terancam jiwanya, dibandingkan dengan orang lain yang tidak mengidap HIV/AIDS.

Faktor Pemicu Penularan

1. Berhubungan intim dengan penderita HIV atau orang yang tidak diketahui terkena HIV.
2. Berganti-ganti pasangan.
3. Berhubungan intim dengan pekerja seks, pengguna narkoba, atau ketika dalam pengaruh alkohol.
4. Berbagi jarum suntik, baik penggunaan jarum secara bersamaan untuk penindikan, pemakaian narkoba, atau membuat tato.
5. Korban kekerasan seksual, misalnya akibat diperkosa oleh penderita HIV.
6. Mengalami penyakit menular seksual lainnya seperti *herpes*, *chlamydia*, *gonorrhea*, *trichomoniasis*, atau *hepatitis*.
7. Ibu yang mengalami HIV rentan menularkan HIV pada anak yang dikandung.

Pencegahan

1. Tetap setia pada pasangan, tidak berganti-ganti pasangan.
2. Mencegah penularan HIV dari ibu ke anak. HIV yang ditularkan ibu kepada anaknya terjadi saat kehamilan, melahirkan, dan menyusui. Jika seorang wanita hamil yang terinfeksi HIV mendapatkan pengobatan antivirus sejak dini dan secara teratur selama kehamilannya, kemungkinan penularan HIV pada bayi yang dikandung akan berkurang drastis. Tidak semua bayi yang dilahirkan dari ibu yang positif HIV akan tertular HIV juga. Jika 100 ibu yang terinfeksi HIV masing-masing melahirkan satu bayi, rata-rata 30 bayi akan tertular HIV. Rata-rata virus akan ditularkan pada 5 bayi selama kehamilan, 15 lagi pada saat persalinan, dan 10 bayi melalui ASI. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap wanita hamil untuk mengetahui apakah dirinya positif HIV atau tidak (terutama bagi mereka yang hidupnya berisiko tinggi untuk terkena HIV/AIDS). Pemeriksaan dini sangat penting, untuk mengurangi risiko bayinya tertular HIV/AIDS dari ibunya.
3. Konseling merupakan komponen penting dari penanggulangan epidemi AIDS. Orang yang terinfeksi atau terpengaruh oleh HIV, memerlukan informasi, saran, dan dukungan untuk mengatasi keadaannya. Lebih jauh lagi, konseling individual mengenai cara memerhatikan dan merawat diri serta orang lain, dapat membantu mencegah terjadinya penyebaran HIV/AIDS.
4. Melakukan tes mandiri jika melakukan hubungan seks secara aktif dan berganti-ganti pasangan.

ALERGI

Gejala Alergi
www.ontariochc.ca

Alergi adalah gejala klinik berupa rasa gatal, kemerahan dikulit, bintik-bintik kecil merata diseluruh tubuh ataupun bentol-bentol yang luas dengan permukaan yang lebih tinggi dari kulit sekitar, yang timbul setelah seseorang memakan sesuatu makanan ataupun bersentuhan dengan suatu bahan tertentu. Alergi bisa disebabkan oleh makanan dan juga berbagai zat penyebab lainnya seperti cuaca, debu, dan sebagainya. Alergi yang disebabkan oleh makanan atau penyebab lainnya dapat memacu sistem kekebalan tubuh untuk melawannya dan memproduksi *histamin* (senyawa jenis amin yang terlibat dalam tanggapan imun lokal, selain itu senyawa ini juga berperan dalam pengaturan fungsi fisiologis di lambung dan sebagai neurotransmitter) dan zat kimia lain di dalam tubuh. Inilah yang akhirnya menimbulkan penolakan tubuh, berupa hidung berair, mata yang gatal, tenggorokan kering, gatal-gatal dan ruam kemerahan pada kulit, mual, dan diare.

Tanda-Tanda

1. Kulit terasa gatal, baik gatal dalam taraf ringan ataupun berat. Selain gatal, kulit juga mengalami eksim, ruam kemerahan, atau biduran.

2. Bibir menebal, muka dan bagian tubuh lainnya tampak bengkak.
3. Bersin-bersin, sulit bernapas, dan hidung berair.
4. Sakit perut, diare, mual, dan muntah.
5. Sakit kepala dan mata berkunang-kunang.
6. Detak jantung kencang, terjadi syok, penurunan tekanan darah yang parah, dan kehilangan kesadaran.

Penyebab

Penyebab alergi pada setiap orang berbeda-beda, tetapi reaksi yang ditimbulkan oleh alergi tersebut relatif sama. Berikut ini adalah beberapa penyebab alergi.

1. Makanan. Biasanya makanan yang dapat menyebabkan alergi adalah makanan yang mengandung protein tinggi, seperti susu sapi, putih telur, kacang tanah, terigu, kacang kedelai, ikan, jagung, buncis, udang, cumi-cumi, kerang-kerangan, dan lain-lain.
2. Debu dan bulu binatang.
3. Hawa dingin atau panas.
4. Formalin.
5. Serbuk bunga.
6. Jamur.
7. Obat-obatan tertentu.

Pencegahan

1. Untuk alergi yang bersifat bawaan atau keturunan biasanya tidak bisa dicegah.
2. Untuk alergi dengan penyebab umum, seperti debu atau makanan, bisa dicegah dengan menjauhi penyebab alergi tersebut.
3. Menggunakan masker bagi mereka yang alergi debu atau serbuk bunga.
4. Menjaga kebersihan tempat tinggal, rumah atau kantor.
5. Memperkuat sistem imun tubuh kita dengan banyak mengonsumsi makanan yang berantioksidan tinggi, seperti sayur dan buah-buahan.

ALZHEIMER

Penderita Alzheimer
s1.ibtimes.com

Alzheimer adalah jenis penyakit yang membuat daya kerja otak manusia menurun, sampai pada suatu tingkat tertentu akan membuat seseorang kehilangan kemampuan untuk berpikir dengan jernih dan mengendalikan apa pun yang hendak diperbuatnya. Alzheimer biasa terjadi pada orang-orang lansia. Alzheimer merupakan penyakit yang menyebabkan penderitanya mengalami kepikunan. Ada berbagai hal yang menyebabkan terjadinya kepikunan ini, tetapi masih belum diungkapkan secara jelas penyebab terjadinya Alzheimer atau *demensia* pada orang tua ini.

Tanda-Tanda

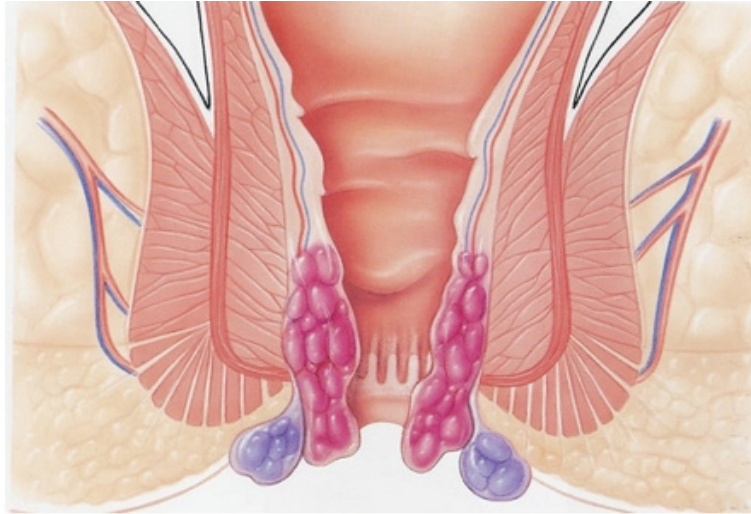
1. Kehilangan memori atau cepat lupa.
2. Hilangnya kemampuan berkomunikasi.
3. Kehilangan kemampuan atau kapabilitas fisiknya.

Penyebab

1. Tingginya kadar alumunium dalam jaringan otak.
2. Tingginya kadar tembaga, zat besi, dan seng dalam jaringan otak. Unsur-unsur logam tersebut diasumsikan sebagai *katalisator* (zat pemercepat reaksi) yang mempercepat terjadinya penyakit ini karena meningkatkan stres oksidatif pada sel.
3. Adanya penumpukan sampah metabolisme, berupa radikal bebas yang dihasilkan sel otak pada sel otak itu sendiri, dapat mengganggu produksi energi sehingga produksinya menurun. Selain itu, radikal bebas yang dihasilkan oleh sel juga dapat menyerang saraf sehingga membuat kemampuan komunikasi sel menjadi berkurang. Pada otak yang rentan, pukulan radikal bebas dapat menghancurkan saraf dan berujung pada kepikunan.
4. Ada satu hipotesis yang menyatakan kepikunan memiliki keterkaitan baik secara langsung ataupun tidak dengan *hiperhomosisteinemia* pada lansia. *Hiperhomosisteinemia* adalah kadar homosistein yang berlebih dalam darah. *Hiperhomosisteinemia* ini berkaitan dengan rendahnya konsentrasi asam folat, vitamin B_{12}, dan vitamin B_6.
5. Sebagaimana diketahui bahwa karbohidrat, protein, dan lemak merupakan komponen gizi yang berperan sebagai makanan otak. Akan tetapi, optimalisasi perannya perlu ditunjang dengan vitamin dan mineral yang berfungsi untuk mengoptimalkan metabolisme komponen gizi tersebut. Sementara kita juga memahami bahwa proses penuaan juga berkaitan dengan menurunnya kemampuan daya cerna.
6. Kurang berolahraga dan melatih otak.

Pencegahan

1. Banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan yang kaya antioksidan.
2. Teratur berolahraga.
3. Banyak melatih otak dengan cara membaca, berpikir, atau aktivitas otak lainnya.
4. Bersosialisasi dengan cara membentuk atau bergabung dengan suatu kelompok.
5. Banyak mengonsumsi ikan yang mengandung omega 3 dan omega 6.
6. Menghindari lemak yang jahat, lemak jenuh, atau makanan cepat saji yang tinggi lemak dan natrium.
7. Menjaga keseimbangan berat badan.

AMBEIEN

Ambeien
www.drlanden.be

Ambeien adalah pembengkakan pada dinding anus baik terjadi di luar atau di dalam anus. Sebagai deteksi awal, untuk dinding anus bagian luar dapat kita pegang, sedangkan bagian dalam kita dapat menyentuhnya dengan memasukkan jari ke dalam lubang anus.

Tanda-Tanda

1. Terjadi pembengkakan pada dinding anus bagian luar atau bagian dalam.
2. Jika buang air besar, terasa sakit.
3. Awalnya dimulai dengan kesulitan buang air besar.

Penyebab

1. Faktor keturunan. Anak yang lahir dari orangtua yang menderita ambeien lebih rentan mengalami ambeien daripada yang tidak.
2. Kurang mengonsumsi buah-buahan dan makanan berserat.
3. Banyak mengonsumsi makanan pedas.
4. Terlalu banyak duduk.
5. Kurang berolahraga.

Pencegahan

1. Banyak mengonsumsi makanan yang berserat, seperti buah-buahan dan sayuran untuk memperlancar buang air besar.
2. Mengurangi konsumsi makanan berlemak atau yang terlalu pedas.
3. Banyak minum air untuk memperlancar pergerakan makanan dalam usus.
4. Melakukan aktivitas fisik secara teratur juga dapat memperlancar pergerakan usus sehingga membantu dalam melancarkan buang air besar.

AMENORRHEA

Amenorrhea
arogyamasthu.com

Amenorrhea adalah gangguan dalam sistem reproduksi wanita sehingga membuatnya tidak mengalami menstruasi secara rutin setiap bulannya. *Amenorrhea* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *amenorrhea* primer dan sekunder. Pada *amenorrhea* primer, menstruasi sama sekali tidak terjadi. Padahal normalnya seorang remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali (menarche) pada usia 9-18 tahun. Seorang remaja putri akan divonis mengalami *amenorrhea* primer jika pada usia lebih dari 16 tahun masih belum juga mengalami menstruasi. Adapun *amenorrhea* sekunder terjadi pada wanita yang sebelumnya pernah mengalami menstruasi, tetapi kemudian siklus tersebut berhenti tanpa alasan yang diketahuinya.

Tanda-Tanda

Siklus menstruasi terhenti baik secara langsung maupun bertahap.

Penyebab

1. Penurunan berat badan secara drastis (akibat kemiskinan, diet yang salah, anoreksia nervosa, bulimia nervosa, aktivitas fisik yang sangat berat dan penyebab lainnya).
2. Obesitas yang ekstrem.
3. Penyakit kronis yang diderita dalam jangka waktu yang lama.

4. Abnormalitas organ genital wanita (tidak adanya uterus, vagina, septum vagina, stenosis servikal, dan selaput dara yang terlalu tebal).
5. Tubuh mengalami kelainan seperti hipoglikemia (kadar gula darah secara abnormal rendah), hipotiroidisme (kelenjar tiroid kurang aktif), hipertiroidisme (kelenjar tiroid bekerja secara berlebihan), *cystic fibrosis* (penyakit yang diturunkan (diwariskan) dari kelenjar-kelenjar lendir dan keringat), atau *cushing's disease* (kadar kortikosteroid berlebihan).
6. Wanita yang pernah mengalami kelainan penyakit polikistik ovarium mempunyai risiko tinggi terhadap penyakit Amenorrhea.
7. Adanya penyakit akibat kelainan kromosom seperti *sindrom Turner* atau *sindrom Sawyer*.
8. Kadar hormone *prolaktin* di dalam tubuh cukup tinggi (hiperprolaktinemia).
9. Kehamilan.
10. Stres.
11. Ketidakseimbangan mekanisme sistem hormon reproduksi wanita.

Pencegahan

1. Jika *amenorrhea* terjadi karena penyakit bawaan seperti *sindrom Turner* dan *sindrom Sawyer* atau karena abnormalitas organ genital, maka penyakit ini tidak dapat dicegah.
2. Menjaga keseimbangan berat badan agar tidak terlalu gemuk (obesitas) atau terlalu kurus.
3. Melakukan pola hidup yang sehat baik dengan cara mengonsumsi makanan yang sehat, melakukan olahraga secara teratur, dan hidup dengan bahagia.
4. Jauhi penyebab stres.

ANEMIA

Anemia
www.diyhealthremedy.com

Anemia lebih dikenal masyarakat sebagai penyakit kurang darah. Penyakit ini rentan dialami oleh balita, wanita hamil, wanita, dan para pekerja pada umumnya. Ada dua tipe anemia yang dikenal selama ini yaitu anemia gizi dan nongizi.

Anemia gizi adalah keadaan kurang darah akibat kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan serta produksi sel-sel darah merah, baik kualitas maupun kuantitasnya. Anemia gizi itu sendiri ada beberapa macam, yaitu:

1. anemia gizi besi, terjadi karena kekurangan pasokan zat besi (Fe). Zat besi merupakan inti molekul *hemoglobin* yang merupakan unsur utama dalam sel darah merah. Jadi, kekurangan pasokan zat besi bisa menyebabkan menurunnya produksi *hemoglobin*,
2. anemia gizi vitamin E, vitamin E merupakan faktor esensial bagi integritas sel darah merah. Kekurangan vitamin E dapat mengakibatkan integritas dinding sel darah merah menjadi lemah dan tidak normal sehingga sangat sensitif terhadap *hemolisis* (pecahnya sel darah merah),

3. anemia gizi asam folat, sering disebut juga dengan *anemia megaloblastik* atau *makrositik*. Dalam hal ini keadaan sel darah merah penderita tidak normal dengan ciri-ciri bentuknya lebih besar, jumlahnya sedikit, dan belum matang,
4. anemia gizi vitamin B_{12} atau disebut juga *pernicious*. Gejalanya mirip dengan gejala pada anemia gizi asam folat, tetapi disertai dengan gangguan pada sistem pencernaan bagian dalam,
5. anemia gizi vitamin B_6 atau disebut juga *siderotic*. Keadaannya mirip dengan anemia gizi besi, tetapi jika darah dites di laboratorium, serum besinya normal.

Anemia nongizi bisa terjadi akibat pendarahan, seperti luka akibat kecelakaan, haid, atau penyakit darah yang bersifat genetis seperti *thalasemia*, *hemofilia*, dan lain-lain.

Tanda-Tanda

1. Mengalami 4 L (lemah, lesu, letih, dan lelah).
2. Wajah pucat, anggota badan seperti tangan dan kaki merasa kesemutan, mata berkunang-kunang, jantung berdegup kencang, dan kurang bergairah.

Penyebab

1. Kekurangan zat besi sehingga secara seluler terjadi pengecilan ukuran sel darah merah (*microcytic*). Hal itu menyebabkan rendahnya kandungan hemoglobin (*hypochromic*) dan berkurangnya jumlah sel darah merah.
2. Kekurangan asam folat dan atau vitamin B_{12}, kedua zat tersebut diperlukan dalam pembentukan *nukleoprotein* untuk proses pematangan sel darah merah dalam sumsum tulang.
3. Kekurangan vitamin B_{12} dan disertai gangguan pada sistem pencernaan bagian dalam. Pada jenis yang kronis bisa merusak sel-sel otak dan asam lemak menjadi tidak normal serta posisinya pada dinding sel jaringan saraf berubah. Dikhawatirkan, penderita akan mengalami gangguan kejiwaan.
4. Kekurangan vitamin B_6 akan mengganggu sintesis (pembentukan) hemoglobin. Penanganan gizinya bisa dilakukan dengan memberikan suplemen vitamin B_6 secara oral dengan dosis 50-200 mg/hari atau sesuai anjuran dokter gizi.

Pencegahan

1. Mengonsumsi bahan makanan sumber utama zat besi, asam folat, vitamin B_6, dan vitamin B_{12}, seperti daging dan sayuran sesuai kecukupan gizi yang dianjurkan.
2. Melakukan tes laboratorium untuk mengetahui kandungan B_{12} dalam darah sehingga bisa membedakan antara anemia biasa dengan anemia *pernicious*. Bila ternyata kadar vitamin B_{12} normal, maka dapat dilakukan pemberian asam folat dengan dosis 0,1-1,0 mg/hari.
3. Melakukan tes darah secara rutin untuk melihat profil darah dan mencegah terjadinya anemia.